

# 목회자 사모의 심리적 안녕감이 영적 안녕감에 미치는 영향: 회복탄력성과 사회적 지지의 매개효과

## The Influence of Psychological Well-being on Spiritual Well-being: Mediating Effects of Resilience and Social Support

김나미

삼육대학교 교양학부

Nami Kim(kimnami75@syu.ac.kr)

### 요약

본 연구의 목적은 목회자 사모가 지각한 심리적 안녕감과 영적 안녕감과의 관계에서 회복탄력성과 사회적 지지의 매개효과를 검증하는 것이다. 목회자 사모 236명을 대상으로 심리적 안녕감, 영적 안녕감, 사회적 지지, 회복탄력성 척도를 실시하고 분석한 결과는 다음과 같다. 첫째, 관련 요인들의 상관관계를 분석한 결과 모든 요인들이 정적인 관계를 나타냈다. 특히 회복탄력성은 심리적 안녕감과 .82, 영적 안녕감과는 .63의 높은 상관관계를 보였다. 둘째, 목회자 사모의 심리적 안녕감과 영적 안녕감과의 관계에서 사회적 지지는 매개 효과는 없었고 회복탄력성은 부분매개효과를 나타냈다. 특히 심리적 안녕감이 영적 안녕감에 미치는 영향은 회복탄력성이 매개할 때의 총효과가 더 높게 나타났다. 셋째, 회복탄력성의 하위요인들이 영적 안녕감에 주는 영향을 분석한 결과 자기조절 능력, 대인관계 능력, 긍정성 요인들이 대부분 유의미한 영향을 주었으며 긍정성이 가장 높은 영향을 끼쳤다. 본 연구 결과를 토대로 목회자 사모의 영적 안녕 향상을 위한 교육적 시사점과 후속연구에 대한 제언을 논의하였다.

■ 중심어 : | 심리적 안녕감 | 회복탄력성 | 사회적 지지 | 영적 안녕감 |

### Abstract

This study investigated the mediating effects of resilience and social support on the association between psychological and spiritual well-being. The survey findings and resulting analysis of the 236 participants measured their psychological well-being, spiritual well-being, resilience, and social support follow: First, psychological well-being, resilience, and social support showed a positive correlation with spiritual well-being. Resilience shows high correlations with psychological and spiritual well-being. Second, the relationship between psychological and spiritual well-being was partially mediated by resilience, but was not mediated by social support. Lastly, the influence of resilience sub factors(self control capability, interpersonal relationship ability, positivity) on spiritual well-being shows that positivity was highly significant. Finally, this study discusses educational implications for increasing spiritual well-being for pastors' wives.

■ keyword : | Psychological Well-being | Resilience | Social Support | Spiritual Well-being |

## I. 서론

### 1. 연구의 필요성 및 목적

현대를 살아가는 개인이 직면한 다양한 정신과 내면의 위기 가운데서 종교성과 안녕감 간의 관계에 관한 다양한 연구들이 주목을 받고 있다. 특히 종교성의 다양한 요소들 중 영적 안녕감은 전인적 안녕의 한 부분이자 가장 핵심적인 역할을 하는 요소로서 영적 안녕감이 높은 사람들이 신체적으로 더 건강한 경향을 보이고, 높은 수준의 안녕감을 누리며, 비행, 알코올 중독, 약물 남용, 그 외 사회적 문제들을 덜 겪는 경향이 있다[1].

삶의 전반적인 면에 영향을 주는 영적 안녕감은 초월적 존재와의 관계성에서 얻어지는 수직적 차원의 종교적 안녕감과 그 관계 안에서 자신과 타인, 삶의 목적과 의미를 발견하는 데서 오는 수평적 차원의 실존적 안녕감으로 이루어져 있다[2]. 따라서 영적 안녕감은 모든 사람들의 안녕에 깊은 영향을 미치고 있지만 기독교인들, 특히 성직자인 목회자와 사모에게는 더욱 중요한 역할을 한다. 이만식(2009)은 한국의 목회자, 평신도, 비기독교인의 영적 안녕감에 대한 비교 연구를 실시하였는데 목회자의 영적 안녕감이 일반인보다 더 높게 나타났다[3], 영적 안녕감이 높은 목회자들이 대인관계, 삶의 만족, 직업만족도, 정신건강이 더 높게 나타났다. 따라서 영적 안녕감은 목회자들의 건강한 목회생활에 밀접한 영향을 주는 요인임을 알 수 있다[4].

그렇다면 목회에서 영향력이 점점 커져가고 있는 목회자 사모들의 영적 안녕감은 어떻게? 목회자 사모들은 교회에서 특정 역할을 하도록 정해져 있지 않기에 오히려 많은 역할을 하게 되고 더 큰 영향력을 미치게 된다. 김상태(1992)의 연구에서는 사모들의 89.6%와 목회자들의 85.2%가 목회에서 사모의 영향력이 크다는 응답 결과를 얻었다[5]. 더 나아가 장미선, 이유진, 조현정(2011)은 규모가 작은 중소형 교회에서 목회자사모는 목회자를 적극적으로 도와서 교회 안팎에서 다양한 역할을 수행하는 점을 주목하고 목회자사모의 목회행정 역할을 DACUM 직무분석을 통해 분석한 결과 과업은 크게 목회자 사역지원, 목회자 사역 외 지원, 예배 지원,

성도관리, 새신자관리, 전도대상자(이웃)관리, 교회 관리, 행사 관련, 사모사역 영역으로 나누어졌다. 이런 다양한 목회자 사모 역할들은 일반 교역자의 직무들과 유사할 정도로 전문직임을 규명하였다[6]. 하지만 목회자 사모들에 관한 최근 연구 결과들은 정해진 직분 없이 다양한 역할들을 감당해야 하는 목회자 사모들이 우울과 스트레스를 경험하고 있어 정신건강이 취약하다고 보고하였다[7-9]. 이런 현실에 대한 대응책을 개발하기 위해 목회자 사모들에 대해 질적 분석을 시도한 김영경(2006)은 목회자 사모들의 스트레스나 갈등관리의 부정적인 측면을 넘어 더 적극적인 방안인 심리적 안녕감 증진에 대한 시도가 필요하다고 주장하였다[10]. 김나미(2014)도 목회자 사모들의 정신건강과 영적 안녕감 간의 관계를 알아보기 위해 정신건강의 측정하는 요소인 우울과 심리적 안녕감이 사모의 영적 안녕감에 미치는 영향을 분석하였다. 그 결과 사모의 우울보다 사모의 심리적 안녕감이 영적 안녕감에 더 많은 영향을 준다는 것을 확인할 수 있었다. 특히 심리적 안녕감은 목회에 만족하는 그룹보다 목회에 만족하지 않는 그룹의 영적 안녕감에 더 큰 영향을 준다는 결과를 얻었다[11].

이런 결과는 종교성과 안녕감에 관한 대부분의 선행 연구 결과들과 다른 인과 관계 양상을 나타내었다. 이제까지의 대부분의 선행 연구들은 종교를 가진 내담자들을 위해 영적 안녕감이 심리적 안녕감에 미치는 영향을 살펴보고 상담이나 심리치료에서 종교적인 언급의 필요성에 관한 내용들을 주로 다루었다[12-15]. 하지만 목회자 사모들을 대상으로 한 연구에서는 우울과 스트레스를 경험하고 있어 영적 안녕감이 저하된 목회자 사모들에게는 선행 연구들과 달리 심리적 안녕감 향상이 영적 안녕감 향상에 미치는 영향이 더 초점이 될 수 있다. 그러므로 본 연구의 초점은 영적 직무를 수행하는 사모들의 영적 안녕감 향상을 도모하기 위한 요인들을 탐색하는 것이다. Hayward와 Krause(2014)는 종교성이 안녕감에 미치는 영향을 주는 요인으로 사회적 자원과 인지적 자원의 영향에 대해 언급하였다[16]. 또 김나미(2013)와 이옥형(2012)의 연구에서도 다양한 스트레스 상황을 경험하는 상황에서 인지적 요소인 탄력성과 사회적 요소인 사회적 지지의 긍정적인 역할을 통해 심

리적 안녕감이 향상된다는 연구 결과를 얻었다[17][18]. 반신환(2000)은 사모 스트레스 요인을 크게 신분 불안정, 사생활 노출, 대인관계 갈등으로 나누었고, 김지영(2006)은 두란노 사모대학 100명을 대상으로 한 연구에서 목회자 사모들은 성도와의 관계의 어려움, 마음을 터놓을 수 있는 대상이 없는 외로움, 교회에서 느끼는 소외감, 남편과의 상호연관성, 요청 거절의 어려움 등이 스트레스 요인이라고 하였다. 따라서 스트레스 요인들을 극복할 수 있는 탄력성과 관계상의 어려움을 도울 수 있는 사회적 지지가 필요함을 알 수 있다. 그러므로 본 연구에서는 목회자 사모들의 심리적 안녕감, 회복탄력성, 사회적 지지가 영적 안녕감에 미치는 영향을 살펴보고자 한다.

## 2. 연구 문제

목회자 사모들의 심리적 안녕감, 회복탄력성, 사회적 지지가 영적 안녕감에 미치는 영향을 분석하기 위한 연구문제는 다음과 같다.

첫째, 목회자 사모의 심리적 안녕감, 영적 안녕감, 사회적 지지와 회복탄력성은 어떠한 관계가 있는가?

둘째, 목회자 사모의 심리적 안녕감이 영적안녕감에 이르는 경로에서 사회적 지지와 회복탄력성의 매개효과가 있는가?

셋째, 목회자 사모의 심리적 안녕감이 영적 안녕감에 이르는 경로에서 사회적 지지와 회복탄력성 매개변인의 하위요인들이 영적 안녕감에 어떤 영향을 미치는가?

## II. 이론적 배경

### 1. 심리적 안녕감과 영적 안녕감 간의 관계

2000년대 급성장하고 있는 긍정심리학에서는 종교와 영성이 인간의 정신건강, 행복, 안녕감에 미치는 영향에 관한 과학적 접근을 시도하는 다양한 연구들이 진행되었고, 최근 들어서는 다양한 국가를 대상으로 한 다국적 연구와 메타 연구들을 통해 그 관계를 조명하고 있다.

Hammermeister과 Peterson(2013)은 대학생 462명을 대상으로 영적 안녕감이 11개의 심리학적 특성과 건강적 특성에 미치는 영향을 분석하였다. 특히 이를 위해 선행 연구 분석에서 영적 안녕감의 영향을 다양한 측면에서 연구한 결과들을 보고하였다. 첫째 영적 안녕감이 높은 사람들이 그렇지 않은 사람들에 비해 자신의 건강을 좋게 평가하고, 이상적인 체중과 건강한 혈압을 유지하게 하며 만성질환을 잘 극복하게 하고, 건강유지를 위한 적극적인 활동을 한다는 연구 결과들을 보고하였다. 또한 심리학적 측면에서는 다른 사람들과 대인관계가 원만하고 삶의 목적과 의미가 있으며 스트레스를 잘 극복하고 자신에 대한 더 높은 확신을 갖고 있고, 부정적인 정서인 외로움, 무기력 대신 긍정적인 정서인 희망을 더 많이 느낀다고 하였다[21].

유럽과 미국에서 성인들을 대상으로 실시한 다국적인 연구를 실시한 Van Cappellen과 그의 동료들(2014)도 종교성과 영성은 안녕감에 영향을 미치며 특히 종교성과 영성은 사회적 측면과 인지적 측면에서 영향을 준다는 선행연구 결과들을 깊이 탐색하고 한 발 더 나아가 정서적 요소, 특히 자기 초월적인 긍정적인 정서들이 안녕감에 미치는 영향을 분석하여 심리적 안녕 향상에 도움을 준다는 점을 보고하였다[22].

설경옥, 박지은, 박선영(2012)은 종교성과 정신건강을 다룬 최근 논문들의 메타 연구를 실시하여 종교성이 정신건강에 어떤 영향을 미치는가를 분석하였다. 메타 분석에 사용된 국내 66편의 논문 중 50%인 30편의 논문들이 정신건강 요소(불안, 우울, 심리적 안녕감과 주관적 안녕감)와 영적 안녕감 간의 관계를 다루고 있어, 영적 안녕감이 정신건강과 밀접한 연관이 있는 요소임을 알 수 있다[23].

특히 심리적 안녕감과 영적 안녕감 간의 관계를 연구한 국내 연구 결과들을 살펴보면 박지아(2002)는 가정문제나 환경적 위협 요소에 노출된 청소년들에게 영적 안녕감은 삶의 의미를 부여하고 목적을 추구하게 함으로서 현실의 고통과 어려움을 극복하고 나아갈 수 있는 개인의 내적인 자원이라고 하였다[24]. 그리고 서경현과 전경구(2004)는 대학생을 대상으로 영적 안녕의 수준이 높을수록 문제에 적극적으로 대처하며, 현상을 긍

정적으로 해석하고, 긍정적인 대인관계를 형성하며 종교적 추구도 더 많이 한다는 보고를 하였다[25]. 또한 이미숙과 동료들(2011)은 영적 안녕감이 삶의 만족이나 심리적 안녕감의 긍정적 심리요인들의 형성을 촉진하거나 수준을 향상시키는 반면 스트레스와 우울 및 불안의 부정적 심리 요인의 형성을 억제하거나 감소시키는 것으로 나타났다. 또한 다양한 영적 추구 활동을 통해서도 영적 안녕감이 형성되어 심리적 안녕감 형성에 기인한다고 제시하였다[26].

국, 내외의 다양한 연구대상들에 실시한 선행 연구결과들을 종합해 볼 때 영적 안녕감은 인간의 신체적, 심리적 안녕감에 다양한 정적인 영향을 미치는 요소인 것을 알 수 있다.

하지만 반대의 경우는 어떨까? 이제까지의 선행연구들은 영적안녕감이 심리적 안녕에 미치는 영향에 관한 것이 대부분이었다. 심리학적인 차원에서 영성을 연구할 때는 영적 안녕감이 미치는 영향이 주요 주제가 되지만 연구의 초점이 기독교인들의 영적 안녕감 향상으로 옮겨지면 어떤 요인들이 영적 안녕감에 영향을 미치는가가 관건이 된다. 기독교인들은 하나님과의 관계 안에서 삶의 의미를 찾고 이웃과의 관계에서 성경을 실천하는 삶을 살기 때문에 영적 안녕감이 더 중요할 수 있다. 그러나 지금까지 영적 안녕감에 영향을 미치는 요인들에 관한 연구들은 많지 않았다. 몇몇 선행연구들을 살펴보면 영적 안녕감에 긍정적인 영향을 주는 요인과 부정적인 영향을 주는 요인들이 있음을 알 수 있다. 김희선, 전요섭(2014)의 연구를 통해 영적 안녕감에 부정적인 영향을 주는 요인들은 스트레스와 우울과 같은 부정적인 정서적 경험들인 것을 알 수 있다[27]. 반면에 장진용(2007)은 인지행동 프로그램을 통해 청소년의 영적 안녕감이 향상될 수 있다는 결과를 얻었고[28], 박미하(2013)의 연구에서는 성격 강점과 자존감이 영적 안녕감과 정적인 상관이 있으며, 유의하게 영향을 미치는 요소임을 알 수 있었다[29]. 또한 김철섭(2007)은 내적 통제성이 강한 기독교인일수록 심리적 안녕감과 영적 안녕감이 높다는 연구 결과를 얻었다[30], 김나미(2014)도 목회자 사모들을 대상으로 한 연구에서 심리적 안녕감과 영적 안녕감은 정적인 상관이 있으며 심리적 안녕

감은 종교적 안녕과 실존적 안녕 모두에 영향을 미쳤다. 더 나아가 부정적 정신건강 요소인 우울보다 목회자 사모의 영적 안녕감에 더 큰 영향을 주었다[11].

영적 안녕감이 심리적 안녕감에 주는 영향을 검증한 여러 편의 선행 연구들을 탐색한 결과 영적 안녕감과 심리적 안녕감은 서로 간에 밀접한 영향이 있음을 알 수 있었다. 따라서 영적 안녕감이 심리적 안녕에 영향을 주기도 하지만 영적 안녕감에 영향을 주는 요소들을 탐색해 봄을 통해 심리적인 접근을 통해 영적 안녕감이 향상될 수 있다는 점을 알 수도 있었다.

## 2. 심리적 안녕감, 회복탄력성, 사회적지지가 영적 안녕감에 미치는 영향

선행 연구를 통해 심리적 안녕감이 영적 안녕감에 영향을 주는 요소임을 알 수 있었다. 더 나아가 Hayward와 Krause(2014)는 종교성이 안녕감에 영향을 주는 과정에서 사회적 자원과 인지적 자원의 영향에 대해 언급하였다[16]. 또한 다양한 스트레스 상황을 경험하는 대학생들의 심리적 안녕감 향상 연구에서도 인지적 요소인 탄력성과 사회적 요소인 사회적 지지의 긍정적인 역할을 통해 심리적 안녕감이 향상된다는 몇몇 연구 결과들이 보고되었다[17][18][31]. 따라서 높은 스트레스를 경험하는 목회자 사모들에게도 인지적 차원의 회복탄력성과 사회적 차원의 사회적 지지의 도움은 심리적 안녕감과 더불어 영적 안녕감 향상에 긍정적인 역할을 할 수 있다는 점을 예측해 볼 수 있다.

박지원(1985)은 사회적 지지란 한 개인을 중심으로 그를 둘러싸고 있는 가족, 친구, 이웃, 기타 사람들로부터 제공받는 여러 형태의 도움과 원조라고 정의하였고, 이는 개인의 심리적 적응을 돕고 좌절을 극복하게 하며 문제 해결의 도전을 받아들이는 능력을 강화하는 역할을 한다고 했다[32]. 사회적 지지는 정서적지지, 정보적지지, 물질적지지, 평가적 지지의 4가지 구성요소로 이루어져 있다. 스트레스를 받고 있는 다양한 연구 대상으로 한 연구들에서 사회적 지지는 심리적 안녕감에 정적인 영향을 주는 요소로 꼽히고 있다.

또 다른 요소인 탄력성은 자아탄력성과 회복탄력성으로 나뉘고 있다. Rutter(1985)은 자아탄력성은 탄력

성을 지속적인 성격으로 보는 관점으로 상황의 요구에 따라 자아통제를 강화시키거나 완화시키는 메타능력으로 정의하였다[33]. 반면에 Masten(2001)은 탄력성을 역동적인 과정으로 보는 회복탄력성은 위험이나 스트레스 상황에 적응하는 과정에서 발휘할 수 있는 보편적인 적응기제, 정신적 면역성, 내, 외적 자원을 활용할 수 있는 능력 또는 역경을 성숙한 경험으로 바꾸는 능력으로 정의하였다[34]. 따라서 회복탄력성은 개인의 성격적 특성으로 여겨지는 자아탄력성과 달리 훈련을 통해 향상될 수 있다는 점에서 차이가 있다. 국내 연구에서 김동일과 동료들(2011)도 회복탄력성의 가장 큰 특징으로 학습 가능하고 발달시킬 수 있는 가변적인 특성이 있다는 점을 지적하였고[35], 최근 미국 육군에서도 MRT(master Resilience Trainer)라는 면대면 회복탄력성 증진 프로그램을 개발하여 교육받은 장교들이 자신의 사병들의 회복탄력성 향상을 돕도록 하고 있다[36].

따라서 본 연구에서는 목회자 사모들의 목회자 사모들의 영적 안녕감 향상을 도모하기 위해 심리적 안녕감, 사회적지지, 회복탄력성의 매개효과를 검증하고자 한다.

### III. 연구 방법

#### 1. 연구 대상

본 연구는 전국에 있는 재림교회 목회자 사모들을 대상으로 실시한 한 사모 세미나에 참석한 참가자들을 대상으로 자료를 수집하였다. 두 번에 걸친 (7월-서울, 경기, 강원지역, 9월-충청, 영남, 호남 지역의 사모) 세미나에서 총700여부의 설문지를 배포하였다. 설문에 참여한 사모들은 총 255명이었지만 불성실하게 응답한 19부의 설문지를 제외한 236부의 설문 자료가 연구에 사용되었다. 연구대상자의 인구분포는 연령 (30대 이하 19.5%, 40대 41.9%, 50대 33.5%, 60대가 5.1%), 사모경력(10년 이하 17%, 20년 이하 42.1%, 20년 이상, 40.9%), 지역적 분포(서울 30.3%, 경기도 24.4%, 강원도 6.4%, 충청도 14.1%, 경상도 12.4%, 전라도 12.4%)의 분포를 보였다. 설문을 하기 전에 주최 측에 양해를 얻

어 참여자들에게 연구의 내용을 설명하고 개인의 정보 유출이 없을 것이라는 점을 알리고 연구 참여에 동의를 구하였다.

#### 2. 연구 도구

##### 3.1 심리적 안녕감

심리적 안녕감을 측정하기 위해 Ryff의 PWBS (Psychological Well-Being Scale)를 김명소, 김혜원 및 차경호(2001)가 한국 실정에 맞게 번안하고 타당화한 한국형 ‘심리적 안녕감 척도’를 사용하였다[37]. 이 검사는 6개 차원을 포함하는 총 46문항 6점 Likert 척도로 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’에서 ‘매우 그렇다(6점)’로 구성되어 있다. 심리적 안녕감의 하위척도별(자율성, 환경에 대한 통제력, 개인적 성장, 삶의 목적, 긍정적 대인관계, 자아수용)의 신뢰도 Cronbach’s  $\alpha$ =.61,.74,.74,.75,.83,.83이며, 전체 신뢰도는 Cronbach’s  $\alpha$ =.93이다.

##### 3.2 회복탄력성 척도

회복탄력성 척도는 Reivich와 Shatté(2003)가 개발한 회복탄력성 지수 검사(ROT)를 한국 실정에 맞게 수정한 김주환(2011)의 한국형 회복탄력성 척도(KRQ-53)를 활용하였다[38]. KRQ-53은 자기조절능력(감정조절력, 충동통제력, 원인분석력), 대인관계능력(소통능력, 공감능력, 자아확장력), 긍정성(자아낙관성, 생활만족도, 감사하기)의 하위 요인을 포함하고 있으며 총 53문항으로 구성되어 있다. 리커트 5점 척도로 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’에서 ‘매우 그렇다(5점)’로 구성되어 있다. 내적신뢰도 Cronbach  $\alpha$ 는 자기조절능력(감정조절력 .67, 충동통제력 .61, 원인분석력 .66), 대인관계능력(소통능력 .75, 공감능력, .67, 자아확장력 .82), 긍정성(자아낙관성, .55, 생활만족도 90, 감사하기 .88)이다. 전체 신뢰도는 Cronbach’s  $\alpha$ =.93이다.

##### 3.3 사회적 지지

사회적 지지 검사척도는 박지원(1985)이 개발하고 이 옥형(2012)에 의해 수정 보완된 검사를 사용하였다[18]. 이 검사의 하위척도들은 정보적 지지(6문항), 정서적 지지(9문항), 물질적 지지(4문항), 평가적 지지(5문항)

로써, 총 25문항으로 구성되었다. Likert 5점 척도로 '전혀 그렇지 않다(1점)'에서 '매우 그렇다(5점)'로 구성되어 있다. 사회적 지지의 하위척도별 신뢰도 Cronbach's a는 정서적 지지 .90, 정보적 지지 .87, 물질적 지지 .86, 평가적 지지는 .86이며, 전체 신뢰도는 Cronbach's a=.96이다.

### 3.4 영적안녕감

영적 안녕감을 측정하기 위해 Paloutzion과 Ellison (1982)에 의해 개발된 자기보고형 검사로 주관적인 영적상태를 측정하였다[2]. 본 연구에서는 박지아(2003)가 번안하여 사용한 척도를 참고하였다[24]. 이 검사는 2개 차원을 포함하는 총 20문항 6점 Likert 척도로 '전혀 그렇지 않다(1점)'에서 '매우 그렇다(6점)'로 구성되어 있다. 영적 안녕감의 하위척도별(종교적 안녕 10문항, 실존적 안녕 10문항) 신뢰도 Cronbach's a =.79,.85이며, 전체 신뢰도는 Cronbach's a=.90이다.

### 3. 연구 절차

본 연구에서는 다음과 같은 연구절차를 따랐다. 첫째, 측정도구들인 심리적 안녕감, 회복탄력성, 사회적지지, 영적 안녕감 척도의 신뢰도를 분석하였다. 둘째, 연구대상자들의 인구통계학적 특성을 파악하기 위해 기술통계를 사용하여 분석하였다. 셋째, 각 요인간의 상관성을 분석하기 위해 상관관계 분석을 실시하였다, 넷째는 심리적 안녕감이 영적안녕감에 미치는 영향에서 회복탄력성과 사회적 지지의 매개효과를 알아보기 위해 경로분석을 실시하였으며 마지막으로 매개변인의 하위요인들이 영적 안녕감에 미치는 영향을 알아보기 위한 회귀분석을 실시하였다. 본 연구에서는 통계분석을 위해 PASW 18.0을 이용하였다.

## IV. 연구 결과

### 1. 주요 연구 변수들간의 상관관계

목회자 사모들의 심리적 안녕감, 회복탄력성, 사회적 지지, 영적 안녕감 간의 관계를 살펴보기 위하여

Pearson의 적률상관계수를 산출하였으면 그 결과를 [표 1]에 제시하였다.

표 1. 주요 변수간의 상관관계 분석

변수	심리적 안녕감	영적 안녕감	사회적 지지	회복탄력성
심리적 안녕감	1			
영적 안녕감	0.608**	1		
사회적 지지	0.504**	0.407**	1	
회복탄력성	0.816**	0.628**	0.548**	1

분석 결과, 심리적 안녕감은 영적 안녕감, 사회적 지지, 그리고 회복탄력성과 모두 양의 상관관계를 보였으며, 그에 따른 유의확률도 유의수준 5% 하에서 유의함을 확인할 수 있었다. 심리적 안녕감은 영적안녕감 (r=.608, p<01), 회복탄력성(r=.816, p<01), 사회적 지지 (r=.504, p<01)로 정적으로 유의미한 상관관계를 나타냈다. 특히 회복탄력성은 심리적 안녕감과 (r=.816, p<01)로 가장 높은 상관을 나타냈다.

### 2. 목회자 사모의 영적안녕감에 영향을 미치는 요인들의 경로분석

목회자 사모의 심리적 안녕감, 사회적지지, 회복탄력성이 영적 안녕감에 미치는 영향의 인과관계를 나타내는 경로분석 결과를 [그림 1]에 제시하였다. [그림 1]에서 내생변수 영적 안녕감은 외생변수인 심리적 안녕감(.339), 회복 탄력성(.607)의 정적 경로계수를 보이므로 심리적 안녕감과 회복탄력성이 높아질수록 영적 안녕감이 높아지는 알 수 있는 반면에 사회적 지지(0.084)는 검정통계량과 그의 따른 유의확률이 유의하지 않음을 확인할 수 있다. 또한 외생변수 심리적 안녕감은 내생변수 사회적지지(.503), 회복탄력성(.496)으로 정적 계수를 보이고 있어 심리적 안녕감이 높아질수록 사회적 지지와 회복탄력성이 높아진다. 그리고 외생변수 사회적지지(.503)와 내생변수 회복탄력성(.126)의 정적 계수를 보이고 있고 사회적 지지가 높아질수록 회복탄력성도 높아진다. [그림 1]에서 심리적 안녕감이 영적 안녕감에 이르는 경로에서 사회적 지지가 영적안녕감에 이르는 경로를 제외한 다른 경로들은 유의수준 5%이하

에서 유의하다는 것을 알 수 있다.

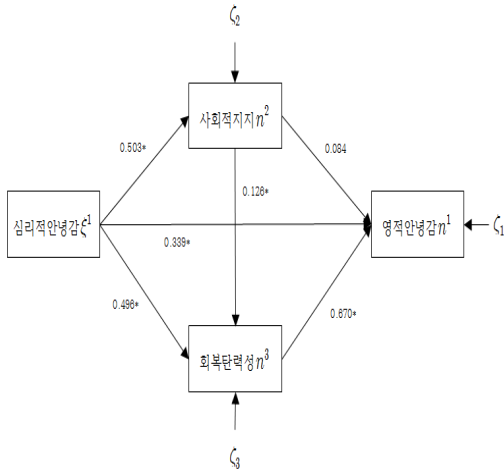


그림 1. 심리적 안녕감, 사회적 지지, 회복탄력성 및 영적 안녕감의 관계

[표 2]에서는 심리적 안녕감이 영적 안녕감에서 이르는 경로에서 변인들 간의 직, 간접 효과의 영향을 제시하였다. 분석결과 심리적 안녕감(0.339), 회복탄력성(0.670)은 영적 안녕감에 직접적인 영향을 미치지만, 사회적지지(0.084)는 영적 안녕감에 직접효과는 미치지 않았다. 반면에 심리적 안녕감이 영적 안녕감에 주는 효과에서 사회적 지지와 회복탄력성에 의한 간접효과(0.417)가 존재함을 알 수 있다. 또한 심리적 안녕감은 사회적지지(0.503)와 회복탄력성(0.496)에 직접적인 영향을 미치고 심리적 안녕감과 사회적지지(0.126)는 회복탄력성에 직접적인 영향을 미치며, 또한 심리적 안녕감은 회복탄력성에 주는 효과에 사회적 지지에 의한 간접효과(0.063)가 있었다. 심리적 안녕감, 사회적지지, 회복탄력성이 영적 안녕감에 미치는 직접효과에서는 회복탄력성의 효과가 가장 높았고 사회적지지, 심리적 안녕감이 회복탄력성에 주는 직접효과에서는 심리적 안녕감이 주는 효과 값이 더 큰 것을 볼 수 있다. [표 2]의 심리적 안녕감이 영적 안녕감에 이르는 경로들 중 사회적 지지가 영적 안녕감에 이르는 경로를 제외한 모든 경로의 총효과 값은 유의수준 5% 이하에서 유의하다는 것을 알 수 있었다.

표 2. 연구모형의 직접효과와 간접효과

내생변수	외생변수	직접효과 (p값)	간접효과 (p값)	총효과 (p값)
영적 안녕감	심리적 안녕감	0.339(0.006)*	0.417(0.014)*	0.756(0.011)*
	사회적 지지	0.084(0.485)	0.084(0.008)**	0.168(0.099)
	회복탄력성	0.670(0.019)*	-	0.670(0.019)
사회적 지지	심리적 안녕감	0.503(0.020)*	-	0.503(0.020)*
회복탄력성	심리적 안녕감	0.496(0.012)*	0.063(0.014)*	0.559(0.023)*
	사회적 지지	0.126(0.011)*	-	0.126(0.011)*

[표 3]에서는 본 연구의 매개효과가 통계적으로 유의한지를 검증하기 위해 Sobel's test 방법을 사용하여 검증하였다. Sobel's test의 Z값으로 표준정규분포의 유의수준이 0.05에서 1.96보다 크거나 -1.96보다 작으면 매개효과가 유의하다고 설명한다. 본 연구에서 Z값이 1.96보다 크며 P값이 유의수준 0.05하에 유의한 회복탄력성이 매개효과를 검증할 수 있었다.

표 3. 모형의 매개효과

외생변수	매개변수	내생변수	Sobel's test	
			z	p
심리적 안녕감	사회적 지지	영적 안녕감	1.126	0.260
심리적 안녕감	회복탄력성	영적 안녕감	4.019	0.000**

### 3. 매개변인인 회복탄력성 하위요인들과 영적안녕감 간 회귀분석

매개변인인 사회적 지지와 회복탄력성 중 영적 안녕감에 영향을 미치는 것으로 분석된 회복탄력성의 하위요인들(자기조절 능력, 대인관계 능력, 긍정성)이 심리적 안녕감에 미치는 영향을 분석하기 위해 회귀분석을 실시하였다. 그 결과 모든 설명변수들이 영적 안녕감에 유의한 영향을 주는 것으로 나타났다. 각 하위요인의 회귀식에 대한 설명력( $R^2$ )은 자기조절 능력이 19.6%, 대인관계 능력, 24%, 긍정성이 44.1%로 나타나 긍정성이 영적 안녕감에 미치는 영향이 가장 큰 것을 알 수 있다.

표 4. 영적안녕감에 미치는 회복탄력성 하위요인 자기조절 능력 회기분석 결과

Variable	Parameter Estimate	Sandardized Estimate	t	P	VIF
상수	2.426		7.088	0.000	
감정조절력	0.332	0.256	3.733	0.000**	1.356
충동통제력	0.189	0.146	2.112	0.036*	1.382
원인분석력	0.201	0.151	2.181	0.030*	1.374

회복탄력성의 자기조절 능력은 감정통제력, 충동통제력, 원인분석력으로 이루어져 있다. 감정통제력은 한 단위 증가할 때 0.332, 충동통제력은 0.189, 원인분석력은 0.201만큼 영적 안녕감에 영향을 주고 있다. 이 세 변수들은 모두 유의수준 5%하에서 유의하므로 영적 안녕감에 영향을 미치는 변수라고 할 수 있고 세 변수 중 감정조절력이 가장 많은 영향을 미치고 있음을 확인할 수 있다.

표 5. 영적안녕감에 미치는 회복탄력성 하위요인 대인관계 회기분석 결과

Variable	Parameter Estimate	Sandardized Estimate	t	P	VIF
상수	2.502		7.494	0.000	
소통능력	0.287	0.264	3.908	0.000**	1.377
공감능력	0.116	0.077	1.155	0.249	1.356
자아확장력	0.288	0.256	3.708	0.000**	1.448

회복탄력성의 대인관계 능력은 소통능력, 공감능력, 자아확장력으로 이루어져 있다. 세 요인 중 영적 안녕감에 영향을 주는 요인은 소통능력과, 자아확장력이며. 공감능력은 영향을 주지 않았다. 소통능력은 한 단위 증가할 때 0.287이고, 자아확장력은 0.288로 유의수준 5%하에서 유의하였다.

표 6. 영적안녕감에 미치는 회복탄력성 하위요인 긍정성 회기분석 결과

Variable	Parameter Estimate	Sandardized Estimate	t	P	VIF
상수	1.339		4.569	0.000	
자아낙관성	0.345	0.233	3.948	0.000**	1.443
생활만족도	0.271	0.298	5.208	0.000**	1.364
감사하기	0.348	0.300	5.140	0.000**	1.412

회복탄력성의 하위요인은 영적안녕감에 가장 많은 영향을 미치는 긍정성은 자아낙관성, 생활만족도, 감사하기로 이루어져 있다. 자아낙관성은 한 단위 증가할 때 0.345, 생활만족도는 0.271, 감사하기는 0.348만큼 영적 안녕감에 영향을 주고 있다. 이 세 변수들은 모두 유의수준 5%하에서 유의하므로 영적 안녕감에 영향을 미치는 변수라고 할 수 있고 세 변수 중 감사하기가 긍정성에 가장 많은 영향을 미치고 있음을 확인할 수 있다.

목회자 사모의 심리적 안녕감이 영적 안녕감에 미치는 영향 중 사회적 지지와 회복탄력성의 매개효과를 검증한 결과 영적안녕감에 영향을 주는 요소는 회복탄력성인 것을 확인할 수 있다. 그리고 회복탄력성의 세 하위요인(자기조절 능력, 대인관계 능력, 긍정성)들 중 영적안녕감에 가장 많은 영향을 주는 요인은 긍정성이라는 결과를 얻었다.

## V. 논 의

본 연구에서는 목회자 사모의 심리적 안녕감이 영적 안녕감에 미치는 영향에서 회복탄력성과 사회적 지지의 매개효과를 검증하였다. 본 연구에서 얻어진 결과를 연구문제 중심으로 논의하면 다음과 같다.

첫째, 목회자 사모의 심리적 안녕감, 사회적 지지와 회복탄력성, 영적 안녕감 간의 관계를 분석하기 위해 상관분석을 실시하였다. 그 결과 심리적 안녕감은 영적 안녕감( $r=.608, p<.01$ ), 회복탄력성( $r=.816, p<.01$ ), 사회적 지지( $r=.504, p<.01$ )로 정적으로 유의미한 상관관계를 나타냈다. 심리적 안녕감과 영적 안녕감의 관계에 관한 결과는 선행연구와의 비교분석을 통해 그 의미를 찾아볼 수 있다. 영적 안녕감과 심리적 안녕감에 관한 대부분의 선행연구들은 둘 사이에 깊은 상관이 있음을 시사하고 있다[12][13][21][22][39]. 영적 안녕감은 인간의 영적 본성을 최대한 개발시키는 능력이며 영적으로 건강한 상태를 지칭하며 사람의 통제감과 낙관적 성향의 증진하는데 도움을 주며, 자아 및 심리적 안녕감을 강화시켜 행복한 삶을 사는데 기여하는 요소이다.

하지만 영적 안녕감과 심리적 안녕감의 관계를 더 심



도 있게 조망한 황혜리와 그의 동료들(2011)의 연구 결과는 심리적 안녕감 영적 안녕감의 관계에 관한 연구에서 영적 안녕과 심리적 안녕 사이에 높은 상관성이 있지만 단계적 회귀분석에서 실존적 안녕 개념을 제거한 종교적 안녕은 심리적 안녕에 도리어 좋지 않은 영향력을 미칠 수 있는 가능성을 시사하였다. 또한 심리적 안녕의 하위요인인 자율성과 환경에 대한 통제력에서 남성이 여성보다 자율성이 높게 나와 종교성을 지닌 여성 내담자를 상담 및 심리치료를 할 때 영적 안녕감이 심리적 안녕감에 부적으로 작용할 수 있는 점을 지적하였다[40].

종교와 정신건강간의 관계를 메타분석 한 Bergin (1983)과 설경옥과 그의 동료들의 연구(2012)에서도 공통적으로 지적하고 있는 요소가 종교성은 심리적으로 긍정적인 효과와 부정적인 효과가 공존하고 있다는 측면이다. 특히 외재적 종교종향성과 부정적 종교대처와 같은 절대적인 종교성은 정서적, 사회적 부적응을 낳는다는 주장이 있었다[15][23].

따라서 선행연구 결과들을 종합적으로 조망해보면 여성 종교인이자 외재적 종교 성향과 환경적 통제력을 경험할 수 있고 심리적 스트레스를 경험하고 있는 목회자 사모들의 경우 영적 안녕감이 심리적 안녕감에 미치는 영향보다는 심리적 안녕감이 영적 안녕감에 미치는 영향을 살펴보는 것이 더 의미 있는 분석이 될 것으로 여겨져 본 연구에서는 대부분의 연구와는 반대되는 인과관계를 분석하였다.

그 결과 내생변수 영적 안녕감은 외생변수인 심리적 안녕감(.339)과 정적 경로계수를 보이므로 심리적 안녕감이 높아질수록 영적 안녕감이 높아지는 알 수 있었다. 이런 결과는 황혜리와 그의 동료들(2011)이 대학생을 대상으로 영적 안녕과 심리적 안녕의 관계를 분석하여 모든 하위 영역과 유한 정적인 상관을 보인 연구 결과와 일관성이 있음을 알 수 있다. 그러므로 목회자 사모들의 심리적 안녕감이 향상될 때 신과의 관계인 수직적 안녕인 종교적 안녕과 수평적 관계인 주변인들의 삶에서 경험하는 실존적 안녕감으로 이루어진 영적 안녕감이 높아져서 목회생활 전반에서 긍정적인 경험을 할 수 있음을 보여주고 있다[40]. 따라서 김영경이 주장한

한 목회자 사모들을 위한 심리적 안녕감 향상 프로그램 같은 교육 프로그램 제안[10]과 김나미와 김신섭(2013)의 연구에서 심리적 안녕감이 높은 집단이 낮은 집단보다 스트레스 지각수준이 유의미하게 낮다는 제안[17]을 고려해 볼 때 목회자 사모들의 심리적 안녕감 향상을 위한 상담과 교육의 필요성이 높아짐을 알 수 있다.

둘째, 목회자 사모의 심리적 안녕감이 영적안녕감에 이르는 경로에서 사회적 지지와 회복탄력성의 매개효과를 검증하였다. 매개효과 검증을 위해 Sobel's test를 실시한 결과 심리적 안녕감이 영적 안녕감에 이르는 경로에서 회복탄력성의 효과는 유의하였지만 사회적 지지의 효과는 유의하지 않게 나왔다. 심리적 안녕감이 영적 안녕감에서 이르는 경로에서 심리적 안녕감(0.339), 회복탄력성(0.670)은 영적 안녕감에 직접적인 영향을 미치지만, 사회적 지지(0.084)는 영적 안녕감에 직접효과는 미치지 않았다. 반면에 심리적 안녕감이 영적 안녕감에 주는 효과에서 사회적 지지와 회복탄력성에 의한 간접효과(0.417)가 존재함을 알 수 있다. 즉 회복탄력성은 영적 안녕감에 직접적인 영향을 주는 매개변수 이지만 사회적 지지는 직접적인 매개효과는 없지만 심리적 안녕감과 회복탄력성에 의한 간접적인 영향을 주는 요인임을 알 수 있다.

이런 결과는 가톨릭 청소년을 대상으로 영적 안녕감과 자아탄력성이 심리적 안녕감에 미치는 영향을 검증한 신수옥(2013)의 연구결과와 비교하므로 그 의미를 찾아볼 수 있다. 선행 연구에서는 부모가 모두 신자인 경우 본인 혹은 부모 중 한쪽이 신자인 경우 보다 자아탄력성 및 심리적 안녕감이 높은 차이를 나타냈다. 또한 청소년의 심리적 안녕감은 영적 안녕감과 자아탄력성에 영향을 받음과 동시에 영적 안녕감과 심리적 안녕감 사이에 자아탄력성의 매개효과임을 알 수 있고 사회적 지지와 탄력성이 영적 안녕감과 심리적 안녕감에 영향을 주는 요소임을 알 수 있었다[13]. 또한 유현우(2008)의 연구에서도 청소년과 가족이 함께 신앙생활을 할수록 종교적 성숙도가 높고 종교적 성숙도가 높을수록 자아탄력성과 심리적 안녕감이 높다는 연구 결과를 얻었다[41]. 따라서 가족의 지지가 청소년의 자아탄력성과 심리적 안녕감에 영향을 준 결과는 본 연구에서의

탄력성과 심리적 안녕감을 통한 사회적 지지의 간접적 매개효과와 유사함을 알 수 있다.

따라서 선행 연구와의 비교를 통해 영적 안녕감과 심리적 안녕감 사이에서 탄력성이 부분 매개효과가 있지만 사회적 지지의 효과에서는 차이를 보이고 있음을 알 수 있다. 청소년들과 달리 성인이고, 목회 현장에서 다양한 사람들을 돌보아야 하는 책임을 느끼는 목회자 사모들에게 있어 사회적 지지는 영적 안녕감에 직접적인 영향을 주기 보다는 심리적 안녕감과 회복탄력성을 통한 간접적인 효과를 준다는 점에서 차이를 발견할 수 있었다.

셋째, 목회자 사모의 심리적 안녕감이 영적안녕감에 이르는 경로에서 매개변인의 하위요인들이 영적 안녕감에 미치는 영향을 검증하였다. 매개변인인 사회적 지지와 회복탄력성 중 영적 안녕감에 영향을 미치는 것으로 분석된 회복탄력성의 하위요인들(자기조절 능력, 대인관계 능력, 긍정성)이 영적 안녕감에 미치는 영향을 분석하기 위해 회귀분석을 실시하였다. 그 결과 모든 설명변수들이 영적 안녕감에 유의한 영향을 주는 것으로 나타났다. 각 하위요인의 회귀식에 대한 설명력 ( $R^2$ )은 자기조절 능력이 19.6%, 대인관계 능력, 24%, 긍정성이 44.1%로 나타나 긍정성이 영적 안녕감에 미치는 영향이 가장 큰 것을 알 수 있다.

회복탄력성의 하위요인들 중 영적안녕감에 가장 많은 영향을 미치는 긍정성은 자아낙관성, 생활만족도, 감사하기를 포함한 개념이다. 자아낙관성은 한 단위 증가할 때 0.345, 생활만족도는 0.271, 감사하기는 0.348 만큼 영적 안녕감에 영향을 주고 있다. 이 세 변수들은 모두 유의수준 5%하에서 유의하므로 영적 안녕감에 영향을 미치는 변수라고 할 수 있고 세 변수 중 감사하기가 긍정성에 가장 많은 영향을 미치고 있음을 확인할 수 있다.

Emmons와 McCullough(2003)는 감사 성향을 개발하는 것이 우리의 건강과 심리상태에 긍정적인 영향을 끼친다는 연구 결과를 얻었고[42], Emmons와 Kneezel(2005)은 종교적인 성향이 높을수록 그들 삶에서 일어나는 긍정적인 일이 인간의 일이 아닌 신이나 더 높은 긍정적인 힘에 의한 일이라고 감사히 여기는 반면 종교

성이 낮은 사람들은 동일한 일이나 행운에 대해 덜 감사한다는 결과를 통해 영적 안녕감과 감사 사이에 깊은 연관이 있음을 보여주었다[43]. Elosua(2015)는 긍정심리학의 최근 연구결과들을 통해 감사 성향이 신체적 안녕감, 심리적 안녕감, 영적 안녕감을 증가시키는 요인임을 통합적으로 제시하였다[44]. 국내 연구에서도 김광미(2009)가 기독교인의 영성이 안녕감에 미치는 영향에서 감사의 매개효과를 검증한 결과와 밀접한 연관이 있음을 알 수 있다[12].

또한 본 연구에서는 낙관성도 영적 안녕감에 깊은 영향을 주는 요인으로 나타났는데, 이는 손은정과 그의 동료들(2009)이 종교와 안녕감 간의 관계에서 삶의 의미와 낙관성의 매개 역할을 검증하여 종교성이 높아질수록 삶의 의미가 높아지며 삶의 의미가 높아질수록 낙관성이 높아져 결국 안녕감이 증가한다는 결과와 동일한 결과라 볼 수 있다[45].

선행 연구들은 영적 안녕감이 심리적 안녕감에 이르는 경로에서 긍정성의 효과를 살펴보았다면 본 연구에서는 심리적 안녕감이 영적 안녕감에 이르는 경로에서 긍정성의 요인들의 효과를 살펴보았다. 따라서 심리적 안녕감과 영적 안녕감의 관계에서 긍정성은 상호 효과가 있음을 알 수 있고, 목회자 사모들의 영적 안녕감 향상을 돕기 위한 프로그램 개발에서 긍정 심리학적 개입 프로그램들이 도움을 줄 수 있는 요소임을 확인 할 수 있다.

## VI. 결론 및 제언

본 연구를 통해 심리적으로 어려움을 경험하고 있는 목회자 사모들의 영적 안녕감 향상을 위해 몇 가지 중요한 사실들을 알 수 있었다. 첫째는 목회자 사모들의 심리적 안녕감, 사회적지지, 회복탄력성은 영적 안녕감 향상에 긍정적인 영향을 주는 요인이라는 것이다, 둘째는 심리적 안녕감과 영적 안녕감 간의 관계에서 회복탄력성이 매개할 때 더 효과적임을 알 수 있었다. 따라서 교육을 통해 육성 가능한 회복탄력성 증진이 목회자 사모들에게 필요하다. 마지막으로 회복탄력성의 하위요

인 중 긍정성이 가장 많은 영향을 주는 요인이었기에 낙관성, 만족도, 감사를 증진시킬 수 있는 긍정심리학적 개입이 구체적인 도움을 줄 수 있는 방법들일 수 있음을 알 수 있었다.

이상의 연구결과와 논의를 토대로 본 연구의 제한점과 추후 연구를 위해 몇 가지 제언들은 다음과 같다. 첫째, 심리적 안녕감이 영적 안녕감에 주는 영향을 검증하는 연구들이 많이 연구되지 않아 지속적인 검증이 필요 된다. 둘째, 본 연구는 목회자 사모라는 특정 집단에 대한 연구 결과이므로 본 연구 결과는 일반 다른 연구 대상들을 대상으로 지속적으로 검증되어야 한다. 셋째, 본 연구 결과를 바탕으로 목회자 사모들을 대상으로 한 심리적 안녕감과 회복탄력성 증진을 위한 구체적인 교육 프로그램이 제공되고 그 효과를 검증하는 연구들이 진행되어 사모들에게 실제적인 도움을 제공한다면 유익할 것이다.

#### 참 고 문 헌

- [1] M. J. Donahue and P. L. Benson, "Religion and the well-being of adolescents," *Journal of Social Issues*, Vol.51, No.2, pp.145-160, 1995.
- [2] P. E. Paloutzian and C. W. Ellison, "Loneliness, spiritual well-being and the quality of life: A source book of current theory," New York: John Wiley & Sons, 1982.
- [3] 이만식, *한국인들의 정신건강, 소진, 영적안녕에 대한 의식조사 및 이에 영향을 미치는 요인 연구*, 제3회 바른신학 균형 목회 세미나 보고서, 2009.
- [4] A. P. L. Chng, *The impact of burnout and spiritual well-being on the job satisfaction of pastor within the methodist church in Singapore*, Unpublished Manuscript, Asbury Theological Seminary, 2012.
- [5] 김상태, *제림교회 목회자의 바람직한 부인상과 목회현장에서의 사모의 역할에 관한 연구*, 삼육대학교, 석사학위논문, 1993.
- [6] 장미선, 이유진, 조현정, "목회자 사모의 DACUM 직무분석과 교회비서와의 비교연구," *비서학논총*, 제20호 pp.79-103, 2011.
- [7] 오원택, *인지요법을 활용한 목회자 사모의 우울증 치료 프로그램*, 장로회신학대학교, 석사학위논문, 2004.
- [8] 장은진, "목회자 사모의 정신건강과 상담에 대한 요구도 조사," *한국기독교상담학회지*, 제16호, pp.187-210, 2008.
- [9] S. R. Polly, G. G. Hildy, and E. S. Gary, "Alleviating stress in clergy wives," *The Journal of Spirituality in Mental Health*, Vol.9, No.1, pp.35-58, 2006.
- [10] 김영경, "목회자 아내들의 심리적 안녕과 행복증진을 위한 집단상담 프로그램 개발," *기독교상담학회지*, 제12권, pp.92-116, 2006.
- [11] 김나미, "목회자 사모의 정신건강과 영적 안녕감의 관계 분석," *한국컨텐츠학회논문지*, 제15권, 제2호, pp.252-261, 2014.
- [12] 김광미, *기독교인의 영성이 안녕감에 미치는 영향: 감사의 매개효과*, 아주대학교, 석사학위논문, 2012.
- [13] 신수옥, *청소년의 영적 안녕감과 자아탄력성이 심리적 안녕감에 미치는 영향*, 제주대학교, 석사학위논문, 2013.
- [14] 서경현, 정성진, 구지현, "대학생의 영적 안녕과 생활 스트레스, 우울 및 자아존중감," *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 제17권, 제5호, pp.1077-1095, 2005.
- [15] A. E. Bergin, "Religiosity and mental health: A critical reevaluation and meta analysis," *Professional Psychology: Research and Practice*, Vol.14, pp.170-184, 1983.
- [16] R. D. Hayward and N. Krause, *Religion, mental health and well-being: social aspects*, In V. Saroglou(Ed.), *Religion, personality, and social behavior*, pp.255-280, New York, NY: Psychology Press.

- [17] 김나미, 김신섭, “대학생 생활 스트레스가 심리적 안녕감에 미치는 영향: 사회적 지지와 회복탄력성의 매개효과,” 상담학연구, 제14권, 제2호, pp.753-772, 2013.
- [18] 이옥형, “대학생 생활 스트레스, 자아탄력성, 및 사회적 지지가 심리적 안녕감에 미치는 영향,” 청소년학연구, 제19권, 제1호, pp.29-57, 2012.
- [19] 반신환, “사모에 대한 목회상담,” 한국기독교신학논총, 제17호, pp.291-312, 2000.
- [20] 김지영, 극동방송 두란노 수강생 설문, 국민일보 2006년 4월 26일.
- [21] J. Hammermeister and M. Peterson, “Does spirituality make a difference? Psychosocial and health-related characteristics of spiritual well-being,” American Journal of Health Education, Vol.32, No.5, pp.293-297, 2013.
- [22] P. Van Cappellen, M. Toth-Gauthier, V. Saroglou, and B. L. Fredrickson. “Religion and well-being,” Journal of Happiness studies, December 2014.
- [23] 설경옥, 박지은, 박선영. “종교성과 정신건강과의 관계 메타분석: 국내 학회지 게재논문(1995-2011)을 중심으로,” 한국심리학회지: 일반, 제31권, 제3호, pp.617-642, 2012.
- [24] 박지아, 적응유연성과 영적 안녕 및 부모 애착간의 관계, 이화여자대학교, 석사학위논문, 2003.
- [25] 서경현, 전점구, “영적 안녕, 생활 스트레스 및 대처,” 한국심리학회지: 건강, 제9권, 제2호, pp.333-350, 2004.
- [26] 이미숙, 남정훈, 이인화, “대학운동선수의 영적 안녕과 자아존중감 및 심리적 안녕감의 관계,” 한국여성체육학회지, 제25권, 제3호, pp.135-150, 2011.
- [27] 김희선, 전요섭, “기독교년여성의 생활스트레스가 영적 안녕감에 미치는 영향: 우울과 자아존중감의 매개효과,” 복음과 상담, Vol.22, No.4, pp.153-183, 2014.
- [28] 장진용, 결혼가정 청소년의 기독교 인지 행동 프로그램 경험이 자존감과 영적 안녕감에 미치는 효과, 영남신학대학교 사회복지 대학원, 석사학위논문, 2007.
- [29] 박미하, “성격 강점과 영적 안녕감과 의 관계: 자존감의 매개효과 검증,” 상담학연구, 제14권, 제3호, pp.1517-1533, 2013.
- [30] 김철섭, 기독교인의 내의통제성 수준에 따른 심리적 안녕감과 영적 안녕감의 차이, 계명대학교, 석사학위논문, 2007.
- [31] D. H. Gardner and T. J. Parkinson, “Optimism, self-resilience, and social, or is it support as mediators of the relationships among workload, stress and wellbeing in Veterinary students,” Journal of Veterinary Medical Education, Vol.38, No.1, pp.60-66, 2011.
- [32] 박지원, 사회적지지 척도 개발을 위한 일 연구, 연세대학교대학교, 박사학위논문, 1985.
- [33] M. Rutter and C. D. Ryff, “Resilience in the face of adversity: protective factors and resistance to psychiatric disorder,” British Journal of Psychiatry, Vol.147, No.26, pp.1-11, 1985.
- [34] A. S. Masten, “Ordinary magic: resilience process in development,” American Psychologist, Vol.56, pp.227-238, 2001.
- [35] 김동일, 김원호, 김명찬, 최선, 이주영, “다시 생각해 본 리질리언스: 외상성 손상 후 적응 과정에서 나타나는 특성과 적응 결과의 관계를 중심으로,” 상담학 연구, Vol.12, No.4, pp.1371-1390, 2011.
- [36] K. Reivich, M. E. Seligman, and S. McBride, “Master resilience training in the U. S. Army,” American Psychologist, Vol.66, No.1, pp.25-34, 2011.
- [37] 김명소, 김혜원, 차경호, “심리적 안녕감이 구성개념 분석: 한국 성인 남녀 대상으로,” 한국심리학회지: 사회 및 성격, 제15권, 제2호, pp.19-39, 2001.
- [38] 김주환, 회복탄력성: 시련을 행운으로 바꾸는 유쾌한 비밀, 서울: 위즈덤 하우스, 2011.
- [39] 김세봉, 변상해, “영성증진 집단상담 프로그램이

직장인의 소진과 심리적 안녕감에 미치는 효과,” 한국콘텐츠학회논문지, 제12권, 제1호, pp.447-459, 2012.

- [40] 황혜리, 서경현, 김지윤, “대학생의 영적 안녕감과 심리적 안녕 간의 관계,” 한국심리학회지: 건강, 제16권, 제4호, pp.709-724, 2011.
- [41] 유현우, 청소년의 종교성숙도가 자기통제력과 자아탄력성 및 심리적 안녕감에 미치는 영향, 한양대학교 교육대학원, 석사학위논문, 2008.
- [42] R. A. Emmons and M. E. McCullough, “Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life,” Journal of Personality and Social Psychology, Vol.84, No.2, pp.377-389, 2003.
- [43] R. A. Emmons and T. T. Kneezel, “Giving thanks: Spiritual and religious correlates of gratitude,” Journal of Personality and Christianity, Vol.24, No.2, pp.140-148, 2005.
- [44] M. R. Elosua. “The influence of psychological and spiritual well-being,” Journal of Spirituality in Mental Health, Vol.17, No.2, pp.110-118, 2015.
- [45] 손은정, 홍혜영, 이은경, “종교성과 안녕감 간의 관계에서 삶의 의미와 낙관성의 매개 역할,” 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 제21권, 제2호, pp.465-480, 2009.

저 자 소 개

김 나 미(Nami Kim)

정회원



- 1994년 2월 : 삼육대학교
- 1997년 8월 : Andrews University Community Counseling(교육학 석사)
- 2009년 8월 : 연세대학교 대학원 교육학과(교육학 박사)
- 2012년 3월 ~ 현재 : 삼육대학교 교양학부 교수  
<관심분야> : 멘탈 피트니스, 회복탄력성, 결혼예비 교육 및 상담, 부부 상담, 목회자 사모 연구